

Οδηγίες για τη σωστή μέτρηση της πίεσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[bigstock-Hows My Heart--903851](#)

Αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη με την οποία η καρδιά εξωθεί το αίμα προς τα αγγεία σε κάθε παλμό. Η αρτηριακή πίεση αποτελείται από τη συστολική (αντιστοιχεί στη συστολή της καρδιάς σε κάθε παλμό) και τη διαστολική (αντιστοιχεί στη χάλαση της καρδιάς ανάμεσα σε δύο παλμούς). Για παράδειγμα, η μέτρησή της αναγράφεται ως 130/80 mm Hg.

Ως υπέρταση χαρακτηρίζεται η κατάσταση κατά την οποία η πίεση μέσα στα αγγεία είναι αυξημένη, με αποτέλεσμα η καρδιά να χρειάζεται να ασκήσει μεγαλύτερη πίεση για την εξώθηση του αίματος. Επειδή η υπέρταση είναι ασυμπτωματική, για να διαγνωσθεί θα πρέπει να μετρηθεί.

Πώς μετριέται η αρτηριακή πίεση

Σύμφωνα με την Ελληνική Εταιρεία Υπέρτασης, συχνά η αρτηριακή πίεση μετριέται λανθασμένα. Οι οδηγίες για τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης θα πρέπει να ακολουθούνται με προσοχή προκειμένου να εξακριβώσουμε αν κάποιος έχει αρτηριακή πίεση ή όχι.

Ο εξεταζόμενος θα πρέπει:

- να είναι καθιστός τουλάχιστον για 5 λεπτά
- να είναι χαλαρός, ήρεμος και σε ευχάριστο περιβάλλον
- να μην έχει πει καφέ και να μην έχει καπνίσει την προηγούμενη μισή ώρα
- να ακουμπά το χέρι του σε σταθερό σημείο

Συχνά θα χρειαστεί να πάρουμε 2 έως 3 μετρήσεις και την πρώτη φορά να μετρήσουμε την πίεση και στα δύο χέρια. Συνήθως πολλά άτομα μετρούν την πίεσή τους όταν δε νοιώθουν καλά, όταν εκνευριστούν ή έχουν πονοκέφαλο, με συνέπεια η μέτρηση να μην ανταποκρίνεται στην πραγματική τους πίεση.

Γιατί η υπέρταση θεωρείται τόσο επικίνδυνη

[doctor checking blood pressure with stethoscope and sphygmomanometer](#)

doctor checking blood pressure with stethoscope and sphygmomanometer

Σήμερα, υπολογίζεται ότι στη χώρα μας το 25-30% του πληθυσμού παρουσιάζει υπέρταση. Η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει βλάβες σε πολλά όργανα στο σώμα

μας, όπως στην καρδιά, στον εγκέφαλο, στα νεφρά αλλά και στα αγγεία. Η υπέρταση ευθύνεται για:

- το 67% των καρδιακών επεισοδίων
- το 77% των εγκεφαλικών επεισοδίων
- το 74% της καρδιακής ανεπάρκειας
- τη νεφρική ανεπάρκεια, καθώς αποτελεί τη δεύτερη αιτία της.

Αν και η υπέρταση μπορεί να θεραπευτεί, είναι μικρό το ποσοστό των υπερτασικών που το έχουν καταφέρει με επιτυχία. Από τους 100 υπερτασικούς, περίπου οι 50 βρίσκονται σε θεραπεία και από αυτούς το ποσοστό που έχει ρυθμίσει την πίεση του σε φυσιολογικά επίπεδα κυμαίνεται από 8-25%.

Η συνεργασία γιατρού και ασθενούς είναι εξαιρετικά σημαντική για την αντιμετώπιση της κυριότερης αιτίας θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα. Για να γίνει αποτελεσματική αντιμετώπιση του κινδύνου, θα πρέπει να γίνει συνολική αντιμετώπιση όλων των προδιαθεσικών παραγόντων και όχι μεμονωμένα του ενός. Η θεραπεία της υπέρτασης έχει καταφέρει να εξαλείψει σχεδόν πλήρως τη νεφρική ανεπάρκεια που οφείλεται στην αρτηριακή υπέρταση και να μειώσει τα εγκεφαλικά επεισόδια σε ποσοστό περίπου 45%, τα καρδιακά επεισόδια σε ποσοστό 25% και την καρδιακή ανεπάρκεια κατά 50%.

Πηγή: onmed.gr